



Gesundheit

Warum enthält Zahnpasta Fluorid?

Eine gute Ernährung, die tägliche Mundhygiene und Fluoridgabe - das

sind die drei Säulen für gesunde Zähne. Fluorid härtet den Zahnschmelz und unterstützt die Kariesprophylaxe. Doch eine Überdosierung an Fluorid kann auch schädlich sein. Wer bewusst auf fluoridierte Zahncreme verzichten möchte, findet bei Weleda Alternativen.

Fluorid gehört zu den sogenannten Spurenelementen. In geringen Mengen hat Fluorid positive Auswirkungen, z. B. auf Knochen und Zähne, in grossen Mengen kann es jedoch auch negative Auswirkungen haben. Es härtet nicht nur Knochen, sondern auch den Zahnschmelz. Eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Fluoriden ist deshalb wichtig, um Karies vorzubeugen. Bei Kindern können jedoch bei einer Überdosierung sog. **Dentalfluorosen** auftreten. Diese machen sich durch weisse bis gelb-braune Verfärbungen auf dem Zahnschmelz bemerkbar. Dies ist nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern kann auch die Widerstandfähigkeit des Zahnschmelzes gegenüber Karies herabsetzen.

Weleda ist ein anthroposophisch inspiriertes Unternehmen und bezieht in die Entwicklung von Produkten auch diese Aspekte ein. In der anthroposophischen Medizin wird der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele gesehen. Das Mineral Fluorid repräsentiert dabei einen starken Impuls, der zu einer Verhärtung und unter Umständen zu einer **Beeinträchtigung der Entwicklung** führen kann. Von diesem Standpunkt aus betrachtet sollten Menschen die Menge an Fluorid, die sie einnehmen, bewusst dosieren können.

Der Fluoridbedarf ist individuell verschieden

Der Zahnaufbau eines jeden Menschen ist unterschiedlich und somit auch der Bedarf an Fluorid. Als adäquate Aufnahmemenge werden von Experten 0,05 mg Fluorid pro kg Körpergewicht pro Tag angesehen. Diese Menge schliesst **Speisen und Getränke**, aber auch **Zahncremes und Mundwasser** ein. Das bedeutet, dass bereits durch den Verzehr von **fluoridhaltigen Nahrungsmitteln wie Fisch, Getreide, Milch, Milchprodukte und Nüsse, vor allem Walnüsse**, oder die Verwendung von **fluoridiertem Salz** beim Kochen oder fluoridiertem Trinkwasser die individuell benötigte Dosis an Fluorid gedeckt sein kann.



Gesetzliche Regelung des Fluoridgehaltes von Zahncremes

Eine gesetzliche Regelung des Fluoridgehaltes gibt es bei Zahncremes, d. h. Zahncremes für Erwachsene dürfen maximal 0,15% (1500 ppm, parts per million) enthalten. Diese Mengen werden von Zahnärzten auch für Kinder ab 6 Jahren empfohlen. Junior-Zahncremes (ab 6 Jahren) unterscheiden sich deshalb meist nur im Geschmack von solchen für Erwachsene. Ab einer Dosis von 0,1 mg Fluorid pro kg Körpergewicht pro Tag können an noch nicht durchgebrochenen Zähnen Dentalfluorosen auftreten. Bei Zahncremes für kleinere Kinder (unter 6 Jahren) ist die empfohlene Höchstmenge deshalb geringer (0,05%).

Fluoridgaben als therapeutische Massnahmen

Wie oben geschrieben, kann Fluorid leicht überdosiert werden. Dies sollte besonders beachtet werden, wenn vom Kinderarzt oder Zahnarzt Fluoridtabletten verordnet wurden. Eine Fluoridgabe ist in Einzelfällen bei Mangelerscheinungen angezeigt. Dann sollte ein Arzt Dosierung und Dauer der Behandlung individuell festlegen und dabei auch die Fluoridzufuhr aus anderen Quellen beachten. Aus diesen Gründen setzt Weleda in ihren Mundpflegeprodukten keine wasserlöslichen Fluoride ein. Wir bieten damit Konsumenten eine Alternative zu fluoridierten Produkten an.

Unterschied zwischen Fluor und Fluorid

Fluor ist – wie Chlor – als chemisches Element ein hochreaktives Gas. Es verbindet sich sehr schnell mit anderen Elementen und kommt daher in der Natur nicht frei vor, sondern meist als Salzverbindungen, sogenannte Fluoride. Als Salz wird dem Fluorid der jeweilige Namen des anderen Stoffes vorangestellt, mit dem sich das Fluorid verbindet, z. B. Natriumfluorid oder Kaliumfluorid (bei Chlor entspräche dies z. B. Natriumchlorid = Kochsalz). Jedes Salz hat andere Eigenschaften, z. B. in Bezug auf Löslichkeit in Wasser. So ist z. B. das natürliche Mineral Calciumfluorid (Flussspat) wasserunlöslich, während Natriumfluorid gut wasserlöslich ist.

Calciumfluorid, auch Flussspat genannt

In fluoridhaltiger Zahnpasta sind wasserlösliche Fluorverbindungen enthalten, oft Natriummonofluorophosphat, Aminfluorid und Zinnfluorid. Diese werden in einem synthetischen Verfahren hergestellt. Zwei Weleda Zahnpflegeprodukte enthalten natürlich vorkommendes wasserunlösliches Calciumfluorid, auch Flussspat genannt, in hochverdünnter Form.

[Ernährung](#)

[Tipps](#)

[Anthroposophische Medizin](#)



Calendula in der Pflanzenverarbeitung

Pflanzenextrakte frisch aus dem Garten



Verwandte Artikel



Gesundheit

Verdauung - was in unserem Körper geschieht sobald wir essen

Für unser Wohlbefinden ist es gut zu wissen, was den Rhythmus der Verdauung ausmacht.

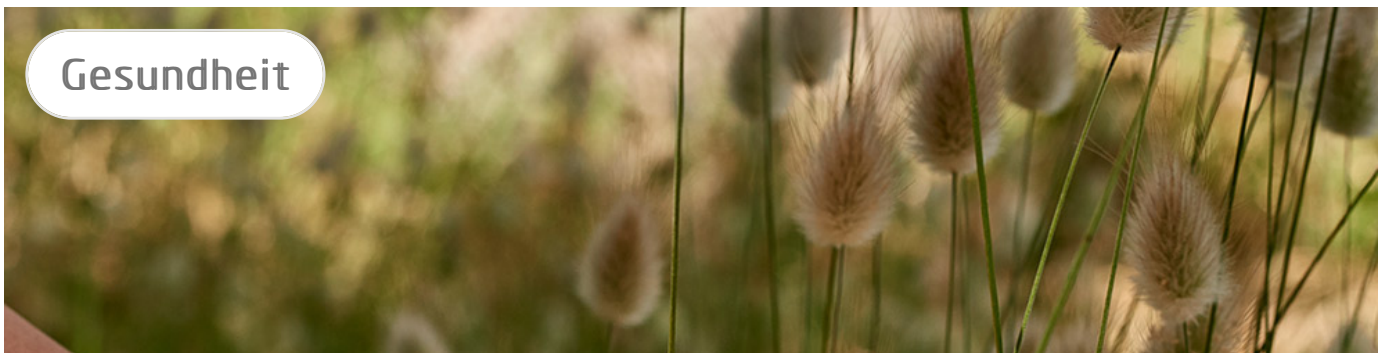
Gesundheit



Wie Bitterstoffe unserer Verdauung helfen

Bitterstoffen aus der Natur unterstützen uns, wenn es mit der Verdauung und im Magen nicht stimmt.

Gesundheit





Eine Minute Achtsamkeit

Bei sich sein. Zur Ruhe kommen. Neue Kraft tanken.

Sinne





Alkoholfreier Cocktail mit Sanddorn

Sanddorn Mocktail – ein fruchtiger Genuss ohne Alkohol

Newsletter

E-Mail Adresse eingeben



Händlersuche

Stadt oder PLZ eingeben



[Startseite](#) > [Magazin](#) > [Warum enthält Zahnpasta Fluorid?](#)

[DE](#) / [FR](#)

Rechtliches



Service



Dialog



Mehr



WELEDA

Seit  1921

[Weleda International](#) 

© Weleda 2020